Ядро відновлення.

Бібліотека матеріалів для проведення зустрічей.

50 активностей, які заряджають енергією, допомагають заземлитися, об'єднують та замінюють звичні речі — для використання під час зустрічей Kernel.

Чому зустріч має бути перенесена.

Мозок погано засвоює інформацію, коли людина сидить нерухомо на стільці протягом 90 хвилин. Це не просто думка – це нейронаука. Рух збільшує рівень BDNF (нейротрофічного фактора, що виділяється мозком), який є основним механізмом нейропластичності. Нова соціальна взаємодія стимулює виділення окситоцину. Спільна фізична активність сприяє взаємній регуляції – нервова система спокійної людини може буквально знижувати активність нервової системи тривожної людини, коли вони перебувають поруч.

Зустрічі Анонімних Алкоголіків часто проходять у статичній формі, з обговореннями. Зустрічі "Kernel" – це інше. Вони передбачають рух, не тому, що рух сам по собі приємний (хоча це часто так), а тому, що мозок швидше змінюється в тілі, яке є активним, що знаходиться у стані ко-регуляції та відчуває легку новизну. Кожна активність у цій програмі обрана тому, що вона має задокументований нейрохімічний ефект – стимуляцію дофаміну, окситоцину, ендорфінів, активацію ГАМК, зниження кортизолу або збільшення вагального тонусу.

Використовуйте одну активність на кожне зібрання – або на етапі 3 (під час "Протокольної сесії"), або під час переходів між етапами. Підбирайте активність відповідно до атмосфери в кімнаті: для групи "Воїнів" потрібна активність з елементами змагання та динамікою; для групи "Турботливих" – щось ритмічне та не надто напружене. Фасилітатор повинен відчувати атмосферу в групі та обирати відповідну активність. Це інструменти, а не навчальна програма.

Тип діяльності	Найкраще підходить для: Переклад:	Що воно виробляє на нейрохімічному рівні.
Діяльність програми "Воїн".	Висока енергія, конкурентний дух, необхідність відчуття відповідальності.	Різкий стрибок дофаміну, адреналіну, тестостерону; Воїни відчувають себе живими та залученими.
Діяльності WORRIER.	Ритмічний, заспокійливий, точний.	Активізація ГАМК, симпатична реакція, окситоцин через зв'язок.
ОБОВ'ЯЗКОВО:	Змішані емоції,	Збалансована активація; доступно для всіх

Замініть будь-які номери екстрених служб/кризових ліній на: findahelpline.com	перші зустрічі, невизначена енергія.	типів.
Заземлюючі заходи.	Моменти перевантаження, перехідні періоди, після відвертого спілкування.	Активізація вагусного нерва, зниження рівня кортизолу, перезавантаження нервової системи.
Діяльності, пов'язані з налагодженням зв'язку.	Проблеми, пов'язані з ізоляцією, раннє відновлення, відновлення довіри.	Окситоцин, соціальне розпізнавання, активація дзеркальних нейронів.

Категорія 1

Переклад:

Високоенергійні заходи — активності для воїнів.

Інтенсивність, конкуренція, важливість, новизна – для приміщень, яким потрібен поштовх.

Рахунок для стрибків "зірки" · 3–5 хв · Будь-яке місце · Енергійність: Висока

Уся група робить разом стрибки, але рахує донизу, від 30, а не навпаки. Коли доходимо до нуля, усі завмирають і вимовляють одне слово, описуючи свої почуття.

ЯК ПРОВАТИ: Усі встають. Ведучий/ця говорить: "Ми робимо 30 стрибків. Разом відраховуємо. Коли дойдемо до нуля, завмираємо і говоримо одне слово – вголос, собі, не має значення." Разом відраховуємо. Завмираємо. Швидко ходимо по колу: кожен говорить одне слово.

ЧОМУ ЦЕ ПРАЦЮЄ: Спільні фізичні зусилля викликають синхронізовану нейрохімію в групі. Відлік часу створює легкий почуття терміновості (дофамін). Фаза "заморозки" та словесного опису активує самоусвідомлення одразу після руху, коли рівень кортизолу змінюється.

"Музичні стільці – Версія для відновлення" · 8–10 хвилин · Потрібна вільна площа · Енергійність: Висока

Класична гра "Музичні стільці", але коли музика зупиняється і хтось вибуває, він не сідає на бік, а відповідає на запитання.

ЯК ЗДІЙСНИТИ: Розставте стільці по колу (на один стілець менше, ніж кількість людей). Увімкніть музику. Ходіть/танцюйте навколо стільців. Коли музика зупиняється, всі знаходять місце на стільці. Людина, яка залишилася стояти, відповідає на одне питання від ведучого ("Назвіть одну річ, яка принесла вам справжню радість цього тижня" / "Чим ви сьогодні пишаєтесь?") — потім знову приєднується до гри. Ніхто насправді не покидає коло.

ЧОМУ ЦЕ ПРАЦЮЄ: Конкурентна гра стимулює виділення дофаміну. Момент, коли потрібно вставати та відповідати, усуває відчуття безпеки, яке дає мовчання, але в невимушеній, ігровій обстановці. Ділитися інформацією починає асоціюватися з веселощами, а не з терапією. Ніхто не вибуває, тому немає приводу для сорому.

Забіг "Лапа" · 5 хвилин · Бажано у коридорі або на вулиці · Енергійність: Висока

Усі учасники один раз оббігають навколо будівлі або пробігають коридором туди й назад. Той, хто першим повернеться, обирає тему для обговорення на наступному засіданні.

ЯК ВИКОНУВАТИ: Встаньте. Вийдіть на вулицю або в коридор. Пробіжіть один

раз навколо будинку або по коридору. Той, хто першим повернеться, обирає наступний протокол з короткого списку. Усі повертаються разом.

ЧОМУ ЦЕ ПРАЦЮЄ: Раптове інтенсивне кардіо-навантаження стимулює вивільнення ендорфінів та BDNF протягом кількох хвилин. Можливість обрати тему для наступного тижня викликає очікування дофаміну, але без відчуття реального тиску. Спільна прогулянка назад – це природний спосіб зняти напругу та встановити емоційну взаємодію.

Челлендж "Віджимання" · 3–4 хвилини · Будь-яке місце · Інтенсивність: Висока

Група робить віджимання разом, але кожен набирає свій власний номер. Немає змагання за те, хто зробить найбільше. Змагання полягає в тому, хто прийде і виконає СВОЙ номер.

ЯК ПРОВАТИ: Усі знаходять місце на підлозі. Кожна людина голосно називає своє число (від 1 до 50, або будь-яке інше, яке актуальне для неї сьогодні). За сигналом, усі виконують вказану кількість повторень. Коли ви закінчили, встаньте. Вболівайте за тих, хто ще продовжує. Останній, хто залишився, отримує аплодисменти.

ЧОМУ ЦЕ ПРАЦЮЄ: Самостійно заявлена складність усуває сором, пов'язаний з фізичними обмеженнями, водночас зберігаючи відчуття відповідальності. Підтримка людини, яка продовжує боротися, стимулює вироблення окситоцину та зміцнює групову згуртованість. Овації активують систему соціальної винагороди, не вимагаючи від когось ділитися будь-якою інформацією.

"The Name Toss" · 5 хвилин · Кругова дискусія · Енергія: Середня-Висока

Стій у колі, кидай м'яч (або зім'ятий папір) комусь, називаючи його ім'я. Додавай нові елементи, коли гра розвивається.

ЯК ПРОВАТИ: Всі стають у коло. Ведучий починає: називає ім'я, кидає предмет. Ця людина ловить, називає інше ім'я, кидає. Раунд 1: лише імена. Раунд 2: додайте одне слово про цю людину, коли кидаєте предмет (наприклад, "Маркус – надійний"). Раунд 3: додайте їхній тип ("Софія – тривожна"). Тримайте темп. Якщо предмет впав? Усі роблять п'ять стрибків і починають спочатку.

ЧОМУ ЦЕ ПРАЦЮЄ: Вивчення імен активує соціальні зони пам'яті. Додавання позитивного слова формує ідентифікацію через соціальне визнання – один із найпотужніших механізмів підкріплення для формування нової ідентичності. Наслідки, що передбачають "стрибок", роблять помилки веселими, а не прикрими.

Дві правди, один адреналін · 10 хвилин · Можна сидіти або стояти · Інтенсивність: Середня

Класична гра "Дві правди, одна брехня" — але брехню замінюють на "Сучасний захват", який ви хотіли б отримати, але ще не маєте.

ЯК ЗРОБИТИ: Кожна людина говорить три речі: два правдиві факти про себе та один "сучасний екстрим", який вона хоче спробувати, але ще не спробувала. Група вгадує, який з них є "бажанням". Людина розкриває, а потім має

пояснити, ЧОМУ вона хоче спробувати цей екстрим.

ЧОМУ ЦЕ ПРАЦЮЄ: Активує систему дофамінової мотивації через "розкриття бажання". Групове вгадування створює легке соціальне залучення без тиску. Питання "чому" часто виявляє, що саме речовина давала – у невимушеній, немедичній формі.

Турнір "Handshake" · 8 хвилин · Відкритий простір · Енергія: Висока

Кожен учасник вигадує рукостискання для двох людей за 60 секунд. Потім ви знаходите нового учасника і об'єднуєте рукостискання. Повторюйте, поки вся група не створить одне абсурдне об'єднане рукостискання.

ЯК ПРОВАТИ: Учасники діляться на пари. Кожна пара має 60 секунд, щоб вигадати жест привітання (можна використовувати штурхи кулаками, плескання, обертання тощо). Потім кожна пара знаходить іншу пару і об'єднує свої жести привітання. Продовжуйте об'єднуватися, поки вся група не спробує виконати один абсурдний ланцюжок жестів. Це, ймовірно, не вдасться. Це нормально.

ЧОМУ ЦЕ ПРАЦЮЄ: Нова фізична координація з іншою людиною одночасно активує дзеркальні нейрони та пропріоцептивні ланцюги. Неминуча невдача викликає щирий сміх, який стимулює виділення ендорфінів. Торкання (навіть короткий, добровільний рукостискання) активує окситоцин. Це працює з людьми, які не можуть говорити про свої почуття, але можуть сміятися.

Категорія 2

Переклад:

Заземлення – Діяльності для тих, хто переживає.

Ритм, точність, спокій, взаємна регуляція – для приміщень, яким потрібна гармонія.

Синхронізація дихання · 3–4 хвилини · У положенні сидячи, будь-яке місце · Енергія: Низька

Уся група робить вдих і видих одночасно, синхронно, протягом чотирьох циклів. Потім кожна людина вимовляє одне слово.

ЯК ПРОВАТИ: Усі сидять. Ведучий говорить: "Вдих на рахунок чотири – затримка на рахунок чотири – видих на рахунок шість." Виконайте чотири цикли разом у тиші. Після останнього видиху, пройдіться по кімнаті: кожна людина говорить одне слово. Пояснення не потрібні.

ЧОМУ ЦЕ ПРАЦЮЄ: Синхронізоване дихання між людьми викликає взаємну регуляцію на фізіологічному рівні – це не метафора. Дихання, при якому акцент робиться на видиху, активує блукаючий нерв протягом 60 секунд. Слово "після" описує стан, в якому перебуває тіло, і допомагає усвідомити, як насправді відчувається спокій.

Повільна ходьба · 5–7 хвилин · Будь-яке місце, де є можливість рухатися · Інтенсивність: Низька

Уся група рухається кімнатою максимально повільно. Коли ведучий говорить "застигнути", усі зупиняються і звертають увагу на свої відчуття.

ЯК ПРОВАТИ: Усі встають. "Рухайтеся якомога повільніше, не зупиняючись. Не розмовляйте. Просто рухайтеся." Встановіть таймер на 3–4 хвилини. Періодично командуйте: "Застигнути" — 10 секунд абсолютної нерухомості. Потім продовжуйте. Закінчіть запитанням: "Одне слово, яке описує ваші відчуття у тілі зараз."

ЧОМУ ЦЕ ПРАЦЮЄ: Повільні, обдумані рухи залучають вестибулярно-моторну систему таким чином, як швидкі рухи не можуть – вони розвивають пропріоцептивну обізнаність і зменшують реакцію гіперчутливості. Моменти "застигання" навчають нервову систему, що нерухомість є безпечною, а не загрозливою.

Шум · 3 хв · Будь-яке місце, будь-яка позиція · Енергія: Низька

Уся група співає разом — будь-яка нота, просто мурмування. Змінюйте ноти. Шукайте гармонії. Відчуйте вібрацію.

ЯК ЗРОБИТИ: Сидячи або стоячи. "Ми будемо муркотіти. Будь-яка нота. Просто муркотіть." Почніть муркотіти. Інші приєднуються. Дозвольте групі знаходити

різні ноти. Нехай гармонії виникають випадково. Через 2 хвилини: "На рахунок три, всі одночасно зупиняються." Тиша. "Зверніть на це увагу."

ЧОМУ ЦЕ ПРАЦЮЄ: Спів без слів безпосередньо активує блукаючий нерв через вібрацію гортані та глотки. Це клінічно задокументовано – це не метафора. Груповий спів також сприяє соціальній згуртованості через спільну резонанс. Раптове замовкання після цього створює момент глибокого спокою, який більшість людей, що одужують, ніколи навмисно не відчували.

Дзеркальні рухи · 5 хвилин · Потрібні пари, достатньо місця для стояння · Інтенсивність: Низька-Середня

Пари стають обличчям одна до одної. Одна людина виконує повільні рухи, а інша повторює їх. Міняйтеся після 90 секунд. Без слів.

ЯК ПРОВАТИ: Розділіться на пари. Сядьте один навпроти одного. Гра "камінь-ножиці-папір", щоб визначити, хто починає першим. Ведучий робить повільні, обдумані рухи – руками, головою, тілом. "Дзеркало" має максимально точно повторювати ці рухи. Не розмовляйте. Після 90 секунд: поміняйтеся ролями, не перериваючи рух. Після 3 хвилин: відпочиньте. Запитайте: "Що ви помітили?".

ЧОМУ ЦЕ ПРАЦЮЄ: Дзеркальні нейрони активуються під час навмисної імітації, чого не досягається при пасивному спостереженні. Лідерство вимагає концентрації, яка пригнічує нав'язливі думки. Слухняність вимагає відмови від контролю – це специфічна практика для гіперчутливих людей, яким важко довіряти. Тривалий зоровий контакт також сприяє виробленню окситоцину.

"Pass the Clap" · 4 хв · Круг учасників · Енергія: Середня.

Оплески передаються по колу від однієї людини до іншої, набираючи швидкість, поки не згасають. Потім потрібно знову почати.

ЯК ПРОВАТИ: Учасники стають у коло. Ведучий починає плескати в долоні та повертається, щоб передати ритм наступній людині. Ця людина ловить ритм і передає його далі. Збільшуйте швидкість. Коли ритм порушується (хтось не встигає), усі сміються, починають спочатку, відновлюють ритм з повільнішої швидкості. Спробуйте перевершити попередню швидкість групи.

ЧОМУ ЦЕ ПРАЦЮЄ: Ритмічна синхронізація — узгодження з груповим ритмом — є одним із найдавніших механізмів взаємної регуляції у людей. Музичні кола в різних культурах використовують саме цей механізм. Цикл "помилка-відновлення" нормалізує недосконалість у невимушеній обстановці. Збільшення швидкості викликає очікування дофаміну без створення конкурентного тиску.

Shake It Out · 2 хв · Будь-яке місце · Енергія: Низька-Середня

Повне тремтіння тіла – рук, ніг, всього тіла – протягом 90 секунд. Потім – повна нерухомість протягом 30 секунд.

ЯК ВИКОНУВАТИ: "Встаньте. Ми трясімося протягом 90 секунд – руками, плечима, стегнами, ногами, всім тілом. Як собака, яка струшує з себе воду." Увімкніть музику в швидкому темпі. Трясіться. Через 90 секунд: "Зупиніться. Абсолютно нерухомо. Зверніть увагу на те, що ви відчуваєте у своєму тілі зараз." 30 секунд тиші.

ЧОМУ ЦЕ ПРАЦЮЄ: Соматичні тремтіння допомагають зняти накопилену напругу

в м'язах – це механізм, на якому базується підхід терапевта, що спеціалізується на роботі з травмами, Пітера Левіна. Ссавці тремтять після того, як небезпека минає; люди часто цього не роблять, що призводить до фіксації фізіологічного збудження. Це – 2-хвилинна версія такого розвантаження. Відчуття спокою після цього приносить глибоке полегшення.

Категорія 3

Переклад:

Заходи для налагодження зв'язків.

Відновлення соціальних зв'язків – для груп, що працюють над подоланням ізоляції та розвитком довіри.

Прогулянка "Сліпий провідник" · 8 хвилин · Відкритий простір · Енергійність: Середня.

З закритими очима, повільно ходіть кімнатою — коли торкаєтеся чиєїсь руки, спробуйте вгадати, хто це, лише на дотик.

ЯК ЗРОБИТИ: Усі заплющують очі (або дивляться на підлогу). Руки трохи витягнуті. Повільно ходіть. Коли руки торкаються, тримайте їх разом 3 секунди, спробуйте вгадати, хто це. Розкрийте, хто це. Продовжуйте рухатися. Робіть це протягом 5 хвилин. Закінчіть запитанням: "Чи хтось вас здивував?"

ЧОМУ ЦЕ ПРАЦЮЄ: Тактильний контакт без візуальної ідентифікації активує тактильний окситоциновий шлях. Гра, пов'язана з вгадуванням, викликає грайливу вразливість. Люди, яким важко підтримувати прямий зоровий контакт, можуть повноцінно брати участь. Несподіванка від неправильної ідентифікації часто викликає щирий сміх, який сам по собі є формою взаємної регуляції.

"Коло компліментів" · 8–10 хвилин · Круг · Енергійність: Середня.

Одна людина сидить у центрі. Група має 60 секунд, щоб сказати одну правдиву річ, яку вони помітили про цю людину. Без порад. Без питань. Лише спостереження.

ЯК ПРОВАТИ: Волонтер (або учасник, який чергується) сідає у центральне крісло. Запускається таймер. Будь-хто з кола навколо центрального крісла може зробити одне правдиве, конкретне спостереження: "Я помітив, що ви завжди встановлюєте зоровий контакт." "Ви смієтеся, коли стає серйозно." Нічого загального, ніяких порад. Після 60 секунд, людина в центральному кріслі говорить одне слово, яке описує, що вона відчула. Потім наступний учасник.

ЧОМУ ЦЕ ПРАЦЮЄ: Конкретний позитивний соціальний зворотний зв'язок активує ті самі дофамінові центри, які активують речовини — але без розвитку толерантності. Почути своє ім'я та конкретні спостереження про себе є одним із найефективніших методів відновлення, який не потребує жодних витрат. Правило, яке забороняє давати поради або ставити запитання, робить цей процес безпечним для людей, які бояться оцінювання.

Телефон — Версія для відновлення · 8–10 хвилин · Сидячи, в лінії або колі · Енергія: Низька

Класичний телефон, але фраза, що передається по лінії, завжди є підтвердженням від ядра (Kernel).

ЯК ПРОВАТИ: Учасники сідають у лінію або коло. Фасилітатор тихо повторює фразу (наприклад, "Твій мозок ніколи не був зламаний – він просто працював без правильної інформації") першій людині. Потім фраза передається далі. Остання людина голосно повторює те, що почула. Порівняйте з оригінальною фразою. Повторіть гру з іншою фразою.

ЧОМУ ЦЕ ПРАЦЮЄ: Неминуте спотворення повідомлення є терапевтичним механізмом – воно показує, як змінюється сенс під час передачі, що є прямим доказом того, як наш мозок може спотворювати власну історію про себе. Сміх над спотвореною версією знімає сором, пов'язаний з оригінальним повідомленням. Підтвердження все одно досягає адресата, навіть якщо воно передається неідеально.

The Knot · 10 хвилин · Ідеально підходить для групи від 8 до 15 осіб, у формі кола · Інтенсивність: Середня-Висока

Усі одночасно простягають руки в центр, хапають дві різні руки, а потім група розплутується, не відпускаючи їх.

ЯК ВИКОНУВАТИ: Утворіть коло, стоячи плече до плеча. Усі простягають обидві руки в центр і хапають руки двох різних людей (не руки людини, що стоїть поруч, і не обидві руки однієї й тієї ж людини). Тепер, не відпускаючи рук, розплутайтеся в коло. Можна послабити хватку та повертатися, але не можна відпускати руки. Займає 5–8 хвилин. Зазвичай завжди вдається.

ЧОМУ ЦЕ ПРАЦЮЄ: Спільне вирішення фізичних проблем стимулює вироблення дофаміну завдяки досягненням і окситоцину завдяки фізичній взаємодії. Цикл "розчарування – вирішення" відображає сам процес відновлення. Люди, які б ніколи не торкнулися один одного добровільно, опиняються у фізичному контакті протягом 8 хвилин – що є актом взаємної регуляції, незалежно від того, чи усвідомлюють вони це.

Робота в парах · 15–20 хвилин · Будь-яке приміщення з столами · Рівень енергії: Низький

Усі займаються творчістю: малюють, пишуть, розфарбовують – кожен своїм способом, у повній тиші, але разом.

ЯК ПРАЦЮВАТИ: Підготуйте папір та ручки/кольорові олівці. "Протягом наступних 15 хвилин, створіть щось. Малюйте, пишіть, робіть замальовки, що завгодно. Ділитися не обов'язково. Ми просто працюємо поруч один з одним." Увімкніть тиху фонову музику. В кінці: ті, хто бажає, можуть показати, що вони створили. Пояснення не потрібні.

ЧОМУ ЦЕ ПРАЦЮЄ: Паралельна гра — виконання окремих завдань у присутності інших людей — є механізмом, за допомогою якого відновлюється соціальна довіра у людей з вираженими проявами ізоляції. Це відтворює умови дитячих ігор, коли соціальна взаємодія ще не була обов'язковою. Відсутність вимог до спільної діяльності усуває оціночну загрозу. Просто перебування поруч з іншими людьми, виконуючи якусь справу, часто є першим кроком.

"Довірлива вправа" — Сучасна версія · 5 хвилин · Потрібен достатньо просторий простір · Інтенсивність: Середня.

Не відхиляйтеся назад — натомість, станьте спиною до спини з партнером і нахиліться

один до одного, щоб знайти точку рівноваги, де жодна з вас не підтримує іншого.

ЯК ВИКОНУВАТИ: Знайдіть партнера приблизно однакового зросту. Станьте спиною до спини. Обидва повільно нахиляйтеся назад, поки не знайдете точку, де ви обидва рівномірно переносять вагу один на одного. Знайдіть рівновагу. Тепер повільно спробуйте сісти разом, не відпускаючи один одного — не впавши. (Це дуже важко і майже завжди закінчується сміхом.)

ЧОМУ ЦЕ ПРАЦЮЄ: Фізична взаємозалежність активує ті ж нейронні ланцюги, які лежать в основі соціальної довіри – тіло не розрізняє метафору та реальність. Досвід фізичної потреби в іншій людині, навіть на короткий час, створює соматичну пам'ять про те, як відчувається взаємна підтримка. Часті невдачі та сміх є терапевтичними, а не ознакою того, що діяльність не працює.

Категорія 4

Переклад:

Активні заходи для стимуляції мозку.

Новизна, вирішення проблем, креативність – активуйте префронтальну кору.

30 кіл · 5–7 хвилин · Виконання сидячи, потрібен папір · Інтенсивність: Середня

Роздайте кожному аркуш з 30 порожніми кружечками. Дайте 3 хвилини, щоб кожен спробував перетворити якомога більше кружечків на впізнавані об'єкти. Потім попросіть поділитися найнесподіванішим результатом.

ЯК ЗРОБИТИ: Роздрукуйте або намалюйте 30 маленьких кружечків на сторінці. "У вас є 3 хвилини. Перетворіть якомога більше кружечків на щось впізнаване – годинник, око, планету, піцу, що завгодно. Почніть." Через 3 хвилини: "Знайдіть людину, яка сидить поруч з вами. Покажіть їй свій найнесподіваніший кружечок. Розкажіть їй, чому ви його так намалювали."

ЧОМУ ЦЕ ПРАЦЮЄ: Вправи на розвиток нестандартного мислення збільшують рівень дофаміну завдяки генерації нових ідей. Коротке обговорення з однією людиною (а не з усією групою) зменшує тривожність, водночас сприяючи встановленню соціальних зв'язків. Цю вправу було розроблено компанією IDEO для творчого вирішення проблем; вона ефективна у процесі відновлення, оскільки демонструє, що той самий мозок, який генерує залежні думки, може генерувати творчість – це один і той самий механізм.

Гра "Протилежності" · 5 хвилин · Стоячи у колі · Енергія: Середня.

Фасилітатор озвучує інструкцію, а група робить навпаки. Торкніться голови = торкніться ніг. Сядьте = встаньте. Мозку потрібно пересилити автоматичну реакцію.

ЯК ЦЕ РОБИТИ: "Все, що я кажу — робіть навпаки. Торкніться голови." Усі повинні торкнутися ніг. "Стрибніть." Усі сідають. "Скажіть своє ім'я голосно." Усі шепочуть ім'я іншої людини. Поступово збільшуйте швидкість. Коли хтось робить правильно (виконує інструкцію), група кричить "Зміна!" і тепер виконання інструкції є правильним — поки не пролунає "Зміна!" знову.

ЧОМУ ЦЕ ПРАЦЮЄ: Ін inhibitory control (здатність придушувати автоматичні реакції) особливо страждає через залежності, але саме цей тип вправ допомагає його відновити. Префронтальна кора необхідна для активного придушення звичних реакцій та генерації нових. Це буквально тренування нейронних зв'язків, які запобігають рецидиву. Крім того: це хаотично та дуже весело.

Структура розповіді · 10 хвилин · Круг учасників, сидячи · Енергія: Середня

Створимо разом історію, по одному реченню за раз, використовуючи фіксовану

структуру. Результат завжди буде абсурдним і завжди особистим.

ЯК ПРОВАТИ: Ведучий починає: "Жив-був один чоловік..." — наступний: "Щодня він..." — наступний: "І одного дня..." — наступний: "Через це..." — повторіть "Через це" ще 3 рази — потім: "І нарешті..." — потім: "І з того часу..." Продовжуйте швидко. По одному реченню від кожної людини. Не плануйте заздалегідь. Правило: "так, і" — ніколи не суперечте та не блокуйте.

ЧОМУ ЦЕ ПРАЦЮЄ: Спільне створення історій активує мережу спокою (уяву), одночасно вимагаючи соціальної взаємодії в реальному часі. Правило "так, і" особливо корисне для людей, чия нервова система навчена передбачати загрози та блокувати реакції – це практика відкритості в абсолютно безпечному контексті. Спільний абсурд викликає щирий сміх.

Що нового · 3 хвилини · Для пар · Енергія: Низька-Середня

Учасники пари вивчають один одного протягом 30 секунд. Одна людина повертається і змінює 3 речі у своєму зовнішньому вигляді. Партнер має вгадати, що змінилося.

ЯК ПРОВАТИ: Розділіться на пари. 30 секунд: уважно вивчіть свого партнера. Одна людина відвертається і змінює 3 незначні речі (наприклад, витягує сорочку, змінює руку, яка тримає сумку, піднімає рукав). Поверніться. У партнера є 60 секунд, щоб знайти всі 3 зміни. Поміняйтеся.

ЧОМУ ЦЕ ПРАЦЮЄ: Увага до іншої людини – це один із найрідкісніших досвідів у сучасному житті, особливо для людей, які відчувають ізоляцію. Свідоме вивчення іншої людини з позитивними намірами активує соціальну систему уваги та викликає слабку реакцію окситоцину. Ігровий формат забезпечує залучення без тиску.

The Improv Machine · 8 хвилин · Місце для стояння · Енергійність: Середня-Висока

Одна людина починає виконувати повторюваний рух і видавати звук. Потім до неї поступово приєднуються інші, додаючи свої власні елементи. Група перетворюється на єдиний, взаємопов'язаний "механізм".

ЯК ПРОВОДИТИ: Одна людина стоїть, починає повторювати рух і звук (рухає рукою вгору і вниз, промовляючи "чек чек чек"). Друга людина фізично приєднується і додає інший рух і звук, який взаємодіє з першим. Кожна людина приєднується, поки всі не стануть частиною єдиного, взаємопов'язаного механізму. Дайте цьому тривати 30 секунд. Потім: ведучий/ця говорить "сповільнення" — механізм сповільнюється. "Прискорити" — механізм прискорюється. "Стоп" — всі застигають.

ЧОМУ ЦЕ ПРАЦЮЄ: Синхронізація рухів та голосу в творчому контексті забезпечує найвищий рівень соціальної регуляції, який можливий без фактичної музики. Метафора машини також безпосередньо резонує з концепцією "ядра": група стала системою, і кожна її частина впливає на кожну іншу. Це сприймається на досвіді, не потребуючи пояснень.

Zip Zap Zop · 5 хвилин · Стоячи у колі · Енергія: Середня.

Енергія передається по колу: "Zip" (вбік), "Zap" (навпроти), "Zop" (кому завгодно) – з зоровим контактом та жестом. Швидкість збільшується.

ЯК ПРОВАТИ: Учасники стають у коло. Ведучий показує пальцем на когось і каже "Zip". Ця людина передає слово наступній, кажучи "Zap". Ця людина передає слово будь-кому навпроти, кажучи "Zop". Повертаємося до "Zip", але тепер слово може передаватися в будь-якому напрямку. Якщо хтось вагається або каже не те слово, він робить 10 стрибків і повертається до кола. Поступово збільшуйте швидкість.

ЧОМУ ЦЕ ЕФЕКТИВНО: Швидка зміна уваги під легким часовим тиском є тренуванням для префронтальної кори головного мозку. Вправа вимагає одночасного відстеження кількох людей, передбачення соціальних намірів і придушення неправильної реакції – це все навички виконавчої функції, які пошкоджуються залежністю. Фізичне покарання за помилки є коротким, викликає сміх і активує групу, а не принижує окрему людину.

Категорія 5

Заходи для стимуляції вироблення дофаміну.

Діяльності, які безпосередньо активують центри винагороди – справжнє задоволення.

Виклик "Холодна вода" · 3 хвилини · Потрібна раковина або миска з льодом · Енерговитрати: Високі

Холодна вода на обличчі або зап'ястях – рефлекс занурення активує блукаючий нерв менш ніж за 30 секунд. Група робить це разом.

ЯК ЗРОБИТИ: Наповніть миску холодною водою (можна додати лід). Або скористайтеся краном у ванній кімнаті. Спочатку робить ведучий: опускає обличчя у миску на 15 секунд або руки під холодну воду на 60 секунд. Усі, хто бажає, можуть спробувати. Без тиску. Після цього: скажіть одним словом, як ви відчуваєте своє тіло.

ЧОМУ ЦЕ ПРАЦЮЄ: Рефлекс занурення у ссавців є одним із найшвидших активаторів парасимпатичної нервової системи, доступних без медикаментів. Частота серцевих скорочень помітно знижується протягом 30 секунд. Для "Воїнів" холод також забезпечує інтенсивність, якої прагне їхня дофамінова система — без використання речовин. Це безпосередньо з Протоколу 01 (Екстрена допомога), який група переживає як практику, а не як кризову ситуацію.

Celebration Circuit · 3 хвилини · Будь-яке місце · Енергія: Висока

Кожна людина виконує свій особистий "танець радості" – жест, який вона робить, коли трапляється щось чудове, – і навчає цьому жесту людину, що стоїть поруч.

ЯК ЗРОБИТИ: "Уявіть собі ваше святкування – те, що ви робите, коли перемагаєте, коли щось вдається. Ваше власне святкування." Дайте 30 секунд. Потім кожна людина виконує своє святкування, поки група спостерігає. Потім: навчіть людину, яка сидить поруч з вами. Завершіть тим, що всі одночасно виконують своє святкування за рахунком до трьох.

ЧОМУ ЦЕ ПРАЦЮЄ: Фізичне вираження радості – навіть без конкретного досягнення – активує систему дофаміну в організмі. Посмішка та святкування викликають нейрохімічний стан, пов'язаний із досягненням, а не лише навпаки. Поділ особистого моменту радості також є вразливим саморозкриттям, яке зміцнює згуртованість групи.

Race to the Wall · 3 хвилини · Будь-яке приміщення з стінами · Інтенсивність: Висока

Фасилітатор називає категорію – усі намагаються якнайшвидше доторкнутися до предмета в кімнаті, який відповідає цій категорії. Останній, хто це зробив, додає одне очко до свого рахунку. П'ять раундів.

ЯК ЗДІЙСНИТИ: "Змагання: торкніться чогось ЧЕРВОНОГО." Усі біжать на спринт. Останній, хто прибіг: +1. "Змагання: торкніться чогось, що старіше за вас." "Змагання: торкніться людини, яка не вживала алкоголь довше тижня." "Змагання: торкніться чогось, що змушує вас відчувати спокій." П'ять раундів. Перемагає той, у кого найменша кількість очок, але приз — право обрати перше речення наступного тижня з "Kernel".

ЧОМУ ЦЕ ПРАЦЮЄ: Короткі, інтенсивні навантаження фізичною активністю викликають різкий сплеск дофаміну через цикл очікування-дії-винагороди, що схоже на механізм, який спостерігається при вживанні речовин, але відбувається у стабільному, соціально орієнтованому контексті. Різні види активності переходять від суто фізичних до емоційно значущих (наприклад, торкніться чогось, що викликає у вас відчуття спокою), що допомагає встановити зв'язок між фізичним станом та емоційним усвідомленням.

Персональний рекорд · 5 хвилин · Будь-яке місце · Енергія: Середня-Висока

Кожна людина обирає для себе невелике завдання, яке вона може виконати за 60 секунд, і намагається побити власний рекорд.

ЯК ЦЕ РОБИТИ: "Відведіть собі 60 секунд. Оберіть щось, у чому ви можете дійсно покращити свій результат прямо зараз – наприклад, стояти на одній нозі, перелічувати алфавіт у зворотному порядку, зробити якомога більше присідань біля стіни, запам'ятати імена всіх у певному порядку. Оберіть свій варіант. У вас є 60 секунд, щоб встановити свій особистий рекорд. Потім спробуйте його побити." Виконайте два підходи.

ЧОМУ ЦЕ ПРАЦЮЄ: Самозмагання (на противагу змаганням у групі) усуває соціальний сором, водночас зберігаючи стимулюючі дофамін виклики. "Особистий рекорд" – це концепція відновлення, яка передбачає не змагання з іншими, а з власними попередніми обмеженнями. Двораундова структура гарантує можливість покращення, що створює сплеск дофаміну, пов'язаний з досягненням.

Йога сміху — Одна хвилина · 1–2 хв · Будь-яка поза · Енергія: Середня

Прикиньте сміх протягом однієї хвилини. З часом він стане справжнім сміхом. Так завжди буває.

ЯК ПРОВАТИ: "Ми будемо сміятися одну хвилину. Якщо потрібно, прикидайтеся, але продовжуйте. " Ведучий починає сміятися (щиро або імітуючи сміх). Інші приєднуються. Тримайте так протягом 60 секунд. Закінчіть 10 секундами тиші.

ЧОМУ ЦЕ ПРАЦЮЄ: Мозок не може відрізнити справжній сміх від фальшивого на фізіологічному рівні. Обидва викликають вивільнення ендорфінів. Обидва знижують рівень кортизолу. Обидва активують схему соціальної взаємодії. Це задокументовано в наукових дослідженнях йоги сміху. Група майже завжди переходить від фальшивого сміху до справжнього протягом 20–30 секунд, і момент справжнього колективного сміху є одним із найпотужніших природних механізмів взаємної регуляції.

Категорія 6

Переклад:

Заходи на відкритому повітрі та активності, пов'язані з рухом.

Коли є можливість — проведіть зустріч на відкритому повітрі.

Тиха прогулянка · 15 хвилин · Відкритий простір · Інтенсивність: Низька

Група йде разом, абсолютно мовчки, протягом 10 хвилин. Потім кожна людина ділиться одним спостереженням.

ЯК ПРОВАТИ: Вийдіть на вулицю разом — без розмов і телефонів. Фасилітатор визначає загальний напрямок. Просто йдіть. Через 10 хвилин зупиніться. Кожна людина: описує одну річ, яку вона помітила, і яку б не помітила, якби розмовляла. Поверніться назад.

ЧОМУ ЦЕ ПРАЦЮЄ: Зосередження уваги на сенсорному середовищі – механізм усвідомленості – зменшує надмірні роздуми, оскільки мозок не може одночасно обробляти зовнішні сенсорні деталі та внутрішні розповіді. Ходьба також стимулює вироблення BDNF та вивільнення легких ендорфінів. Спільне обговорення наприкінці сприяє соціальній взаємодії через спільний перцептивний досвід, а не через спільні страждання.

"Воїн-спринт" · 5 хвилин · Будь-який відкритий простір · Інтенсивність: Висока.

Три спринти на максимум з відпочинком між ними. Це все. Без дистанції. Без часу. Просто біжіть максимально швидко, три рази.

ЯК ЗДІЙСНИТИ: Знайдіть вільний простір – парковку, поле, коридор, якщо немає можливості бути на вулиці. Три спринти: "На старт, біжіть якомога швидше, поки я не скажу "стоп"." Спринт тривалістю 15 секунд. Поверніться пішки. Повторіть три рази. Після третього спринту: поставте руки на коліна, подихайте, потім встаньте і відчуйте, що відбувається.

ЧОМУ ЦЕ ПРАЦЮЄ: Спринт на всі сили – один з найефективніших способів стимулювання вироблення дофаміну без використання будь-яких речовин. Збільшення рівня BDNF після короткого, інтенсивного навантаження можна виміряти вже через 20 хвилин. Для "Воїнів" зокрема, відчуття того, що тіло працює на межі своїх можливостей, є найближчим доступним аналогом того "кайфу", якого вони шукали, і викликає ту ж саму внутрішню реакцію.

Натуральне покриття (трава або земля) · 5 хвилин · Енерговитрати: Низькі

Зніміть взуття та станьте на траву або природну поверхню на 5 хвилин. Повна тиша. Потім – одне слово.

ЯК ПРОВЕДТИ: Якщо можливо: зніміть взуття. Станьте на траву або землю. Не розмовляйте протягом 4 хвилин. Фасилітатор тихо: "Зверніть увагу на температуру. Зверніть увагу на текстуру. Зверніть увагу на те, як ваш вага відчувається на землі." Після 4 хвилин: одне слово.

ЧОМУ ЦЕ ПРАЦЮЄ: Контакт шкіри з землею (прямий контакт шкіри з природним ґрунтом) має задокументований вплив на кортизол та маркери запалення у клінічних дослідженнях. Незалежно від того, чи є це основним механізмом, чи жорстке нерухомість та увага до відчуттів є активним компонентом, ефект є реальним. Для людей, які проходять процес відновлення в міських умовах і не мають доступу до природи, це часто є справді новим сенсорним досвідом.

Групова пробіжка · 20–30 хвилин · Будь-яке відкрите місце · Інтенсивність: Висока

Зустріч – це сама пробіжка. Усі біжать разом протягом 20–30 хвилин у комфортному темпі. Реєстрація відбувається під час руху.

ЯК ПРОВАТИ: Пропустіть внутрішню зустріч. Зустріньтеся на відкритому повітрі. Біжіть разом у темпі, в якому ви можете розмовляти. Фасилітатор проводить ритуал знайомства під час бігу. Обговорення протоколу відбувається під час руху. Закінчіть одним колом, яке ви пройдете мовчки. Зайдіть всередину, щоб попити води та завершити зустріч.

ЧОМУ ЦЕ ПРАЦЮЄ: Біг під час розмови викликає стан легкої фізіологічної активності під час соціальної взаємодії, що точно відповідає умовам, в яких люди еволюціонували для встановлення зв'язків – полювання, міграції, спільний рух. Ритмічні рухи також активують процеси, подібні до тих, що використовуються в EMDR, що може зменшити емоційне навантаження складних тем. Багато учасників повідомляють, що діляться речами під час бігу, які вони не змогли б поділитися, сидячи.

Швидка довідка

(Замінити будь-які номери екстрених служб/кризових ліній на: findahelpline.com)

Зіставте діяльність з кімнатою.

Оберіть відповідний варіант, виходячи з контексту.

Якщо вам здається, що ви перебуваєте в такій ситуації...	**Будь ласка, замініть будь-які номери екстрених служб або служб підтримки на: findahelpline.com** **Виберіть один із цих варіантів:** **Переклад:**
Плоскі, відірвані від реальності, люди, які дивляться в телефони.	Стрибки "присісти-встати" → Гра "Назви предмет" → Веселий танок.
Напружено, тривожно, занадто багато кортизолу в повітрі.	Breath Sync → Shake It Out → Slow Walk Дихальна синхронізація → Розслабся та відпусти → Повільна ходьба
Нова група, люди не знають одна одну.	Дві правди, один трилер → Що відрізняється → Телефон.
Проблеми, пов'язані з ізоляцією, є надзвичайно важливими.	Паралельна робота → Додаткова робота → Анонімна прогулянка.
Воїни, яким потрібно діяти, перш ніж вони зможуть обміркувати.	Забіг на витривалість → Спринт "Воїн" → Турнік-челендж.
Люди, які схильні до тривог і потребують спокою та стабільності, перш ніж зможуть висловитися.	Поплескати → Промовити звук "ммм" → Відтворити рух, побачений у дзеркалі.
Усім потрібно сміятись, і останнім часом було занадто важко.	Йога сміху → Турнір рукостискань → "Вузол"
Префронтальній корі необхідно "прокинутися" після інтенсивної роботи.	Гра "Навпаки" → "Зіп Зап Зоп" → 30 кіл.
Групі потрібно відчути, що таке справжнє одужання.	Виклик "Холодна вода" → Забіг до стіни → Особистий рекорд.
У вас є відкритий простір, і погода хороша.	Груповий біг або тиха прогулянка — перенесіть зустріч повністю на відкритий простір.
Будь ласка, зверніться за допомогою до findahelpline.com.	"Shake It Out" (2 хвилини) або "Йога сміху" (1 хвилина) або "Дихальна синхронізація" (3 хвилини).

Перша зустріч — ще ніхто не знає, яким буде формат.	Name Toss (знайомство) → Breath Sync (заземлення) → Story Spine (розваги)

Золоте правило проведення заходів:

(Далі йде перелік правил, які потрібно перекласти. Оскільки їх немає, я просто повторю попереднє речення.)

Золоте правило проведення заходів:

Активність сама по собі не є головним. Важливий нейрохімічний стан, який вона викликає. Воїн, який пробіжить коло навколо будівлі, а потім обговорить Протокол 10 (Дофамінова архітектура), зрозуміє дофамін інакше — через досвід, а не лише інтелектуально — ніж той, хто сидить і читає про це. Той, хто три хвилини співає разом із групою, а потім обговорює Протокол 16 (Ізоляція), зможе впізнати власну нервову систему в описі протоколу. Спосіб, який вони не могли зрозуміти, прочитавши лише текст.

Кожна активність у цій добірку обрана тому, що вона призводить до виявлених змін у стані організму – активації дофаміну, окситоцину, ГАМК, зниження кортизолу, підвищення рівня BDNF, покращення вагального тонусу. Активність навчає протоколу через тіло, перш ніж протокол навчає його через розум. Коли обидва процеси відбуваються під час одного сеансу, навчання стає більш стійким.